

L'insostenibilità del vuoto esistenziale: gli psicologi alla caccia di significati per la pandemia.¹

Gianfranco Buffardi

Frankl parla dell'esperienza del vuoto esistenziale per quelle persone che sperimentano la caduta di senso, la caduta di tutti i possibili sensi della loro esistenza.

Nelle sue descrizioni si riferisce a persone che, per condizioni psicologiche, per malattia psichica, o per drammi di vita, non riescono più a trovare motivazioni alla loro presenza nel mondo.

Il vuoto esistenziale che egli descrive l'ha sperimentato in prima persona nelle terribili prigionie nei campi di concentramento nazisti.

In realtà, l'esperienza del vuoto esistenziale non ha assoluta necessità di sperimentare drammi apocalittici per realizzarsi nell'animo umano, ma il confronto con tragedie grandi come quelle vissute da Viktor Frankl lo rendono immensamente più profondo.

C'è chi ha in sorte di essere vittima di grandi tragedie, per cui la grande tragedia diventa la sua personale immensa tragedia; c'è chi invece ha in sorte di vivere da spettatore più o meno partecipe emotivamente di grandi tragedie: la sua personale tragedia sarà una costruzione mentale, tanto più complessa quanto più egli sarà emotivamente partecipe.

L'attuale tragedia legata alla pandemia è sì grande, ma certamente non è paragonabile a quella vissuta da Frankl; eppure, pur se sono solo spettatori di questa tragedia, molte persone stanno vivendo ora la profonda crisi di un vuoto esistenziale.

Forse perché questo è il primo evento realmente mondiale, la prima pandemia narrata da tutti per tutti, la prima volta che, noi che abbiamo avuto la fortuna di vivere in un mondo da cui era stata bandita la rassegnazione, ci stiamo rendendo conto di non possedere tutto il potere che immaginavamo di avere.

O forse perché molti di noi sanno che la cosiddetta distanza sociale, unico strumento per ora realmente efficace contro il coronavirus, è incompatibile con l'umanità; dovremo essere spaventati di come faremo a gestire il nostro futuro sociale.

Nel mio lavoro di psichiatra e psicoterapeuta incontro anziani terrorizzati dallo scoprirsi febbricitanti, giovani che non riescono più a stare tra quattro mura, genitori che vivono uno stato di costante allarme per i figli lontani, donne e uomini che hanno sviluppato sintomi ansioso-depressivi ma anche persone che sperimentano il vuoto esistenziale:

Giovanni, 66 anni: "mia moglie ed io avevamo tanti progetti per la nostra vecchiaia..., ed anche la convivenza in casa con lei sta andando male...non riusciamo a capirci, a fare cose insieme. Mi sento completamente perso, le mie giornate sono vuote, davanti al pc a giocare a Sudoku...mi odio!"

Adele, 38 anni: "Sono disperata! Il mio lavoro di consulente è fermo perché le aziende sono ferme. Sono sola in casa, senza guadagno e l'uomo che amo, lontano da me chilometri, sta vivendo a stretto contatto con sua moglie e, probabilmente, loro si stanno riamando e lui mi sta dimenticando...ma non me ne importa più niente di lui e di tutto il resto...sto pensando al suicidio."

Come contrastare il vuoto esistenziale?

¹ Questo testo è la versione italiana della breve relazione dell'autore al webinar del 10 maggio 2020, in luogo del European Congress of Existential Therapy che si sarebbe dovuto svolgere nel maggio 2020 ad Atene.

In Italia sono stati attivati servizi di aiuto psicologico alle persone via telefono o pc. Nella maggioranza dei casi, l'intervento dei colleghi si limita a semplici rassicurazioni, a qualche consiglio e ad indicazioni e informazioni soprattutto su come gestire le uscite ed i contatti per lavoro o per le necessità quotidiane.

Le persone che sono state contagiate dal Covid ma che, per fortuna, sono paucisintomatiche e si curano a casa, hanno bisogno di sostegno psicologico per contrastare paure e preoccupazioni. Ma cosa potrebbero mai fare i colleghi psicologi di fronte a queste preoccupazioni? e cosa possono fare di fronte all'esperienza di vuoto esistenziale?

Molti esperti psichiatri, psicanalisti, psicologi, psicoterapeuti parlano in televisione, attraverso i social, sui giornali, nei siti e propongono le loro "ricette" per superare le difficoltà del momento; alcuni di loro prevedono che ci sarà una "rinascita sociale", un miglioramento dell'umanità in toto; altri giustificano le nostre paure all'interno delle teorie psicologiche sullo sviluppo della personalità, altri ancora richiamano i profondi significati della vita. Non pochi si scagliano contro i colpevoli di delitti contro la natura, i costruttori di macchine biologiche, gli inquinatori del mondo; la caccia ai colpevoli si mescola e si confonde con la ricerca di significati per la nostra esistenza.

Certo, se siamo convinti che esistano dei significati, e che sia sufficiente solo trovarli, potremmo contrastare più facilmente il vuoto esistenziale. Ma se invece sospettassimo che i significati fossero del tutto assenti, noi dovremmo imparare a costruirli, altrimenti non potremmo salvarci dal vuoto esistenziale.

Il sistema di scopi paralleli che Stanislav Kratochvil oppone al sistema di scopi piramidali non potrebbe realizzarsi senza una qualche "costruzione" di significati.

Io credo che lo psicoterapeuta esistenziale debba conoscere profondamente la differenza tra il cercare ed il creare i significati; solo in questo modo potrà aiutare le persone a costruire i loro significati per contrastare il vuoto esistenziale. E credo che anche i nostri pazienti, come noi, debbano sapere che l'unico modo per contrastare la coscienza di un'assenza di significati nella vita è la nostra capacità di costruirli: ma per riuscire a farlo, dobbiamo saperlo.

La psicoterapia è un aiuto profondamente educativo e lo è per il paziente come per il terapeuta; nel dialogo paziente e terapeuta sviluppano idee comuni grazie ad un *"atteggiamento terapeutico che tenti di essere un'espressione incarnata di quelle idee, in modo tale che il nostro obiettivo sia respirarle piuttosto che semplicemente comunicarle attraverso parole o tecniche"*, come afferma Ernesto Spinelli.²

Lo psicoterapeuta che è troppo convinto del suo modello di riferimento potrebbe naufragare contro l'esperienza del vuoto esistenziale. La sua opera potrebbe rivelarsi effimera nella lotta contro le conseguenze psicologiche di questa tragedia mondiale.

Credo che sia meglio per il nostro lavoro che ciascuno di noi ricordi sempre a se stesso che la conoscenza psicologica è solo un processo, costantemente dubitativo, non una certezza, così come ce lo ricorda Karl Jaspers: *"Devo quindi restare costantemente nel dubbio, non abbandonarmi alla sicurezza, non fare perno su un punto ritenuto fuori discussione perché mi appare chiaro e lo giudico vero. Questo genere di certezza privata è la forma che svia nell'infondata affermazione di sé."*³

² Buffardi G, Spinelli E, ed. Pomponi P: *Dialogues on the search for meaning in Existential Therapy*; SEA, London 2019, p. 15. Il testo originale:

"...ability to distinguish a stance, or attitude, towards therapy that attempts to be an embodied expression of those ideas such that our aim is to breathe them rather than simply communicate them through words or techniques".

³ Jaspers K: (1950) *Introduzione alla filosofia*; Cortina, Milano 2010, pag. 106